

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №1» С. УСТЬ-КУЛОМ

**Организация физкультурного занятия с детьми
дошкольного возраста на свежем воздухе с
использованием здоровьесберегающей технологии**

«скандинавская ходьба»

Инструктор по физической культуре:

Попова Н.В.

2018 г.



Здоровье нации предопределяется здоровьем подрастающего поколения.

Среди факторов, влияющих на состояние здоровья детей, важнейшими являются возможности среды детского сада (предметно-пространственной, образовательной, развивающей). Поэтому в сложившейся ситуации здоровьесберегающая направленность проводимой модернизации современного образования сближает интересы педагогов, медиков, психологов. Последние годы стали периодом активного внедрения здоровьесберегающих технологий, разработки авторских программ по разным аспектам формирования здорового образа жизни, одной из таких технологий является скандинавская ходьба.

Скандинавская ходьба – это уникальный вид фитнеса, исключительно полезный для здоровья, не имеющий противопоказаний и доступный людям всех возрастов.

Главное - слушайте собственное тело и двигайтесь естественно.

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ.

Наиболее предпочтительное время для начала занятий – осенний период. Особенность проведения скандинавской ходьбы в холодный период года состоит в повышении двигательной активности воспитанников с целью сохранения теплового баланса.

Занятия следует начинать с разминки, после чего педагог напоминает детям правила ходьбы (идти, ставя ноги с перекатом с пятки на носок, спину держать ровно, смотреть вперед, не спешить, спокойно дышать). Затем дети приступают непосредственно к выполнению ходьбы. Продолжительность ходьбы в детском саду – 10-15 мин в младшей группе, от 20–25 мин в старшей группе, 25-30 в подготовительной группе.

Скандинавскую ходьбу рекомендовано проводить в конце прогулки, поскольку после активной мышечной деятельности дети уходят в помещение детского сада. При проведении ходьбы следует обращать внимание на то, чтобы происходила смена темпа ходьбы детей. Такая методика проведения занятий ходьбой отвечает особенностям физиологии детей и позволяет предотвратить утомление. Первыми признаками утомления ребенка при скандинавской ходьбе, как и при любом другом занятии, физической культурой, являются притупление внимания, неправильное выполнение инструкций, которые дают инструктор по физической культуре.

КОМПЛЕКСЫ НА ТРЕНИРОВКУ МЫШЦ И СУСТАВОВ

Упражнение 1. Берем палку для скандинавской ходьбы за оба конца, и поднимаем ее над головой. Совершаем последовательные наклоны вправо и влево.

Упражнение 2. Выставляем одну ногу вперед. Делаем наклон вперед, а руки при этом направляем назад. Затем наклоняемся назад, а руки направляем вперед. Сделав несколько наклонов, выставляем вперед другую ногу, и повторяем упражнение.

Упражнение 3. Берем в руки палки для ходьбы. Слегка отводим руки назад, так чтобы концы палок упирались чуть сзади. С упором на палки совершаем приседания. Инструкторы советуют делать не менее 15 приседаний (разумеется, новичкам следует начинать с 3-6 приседаний, а затем постепенно увеличивать их количество).

Упражнение 4. Опираемся на палку правой рукой, сгибаем левую ногу в колене и обхватываем лодыжку левой рукой. Стараемся поднести лодыжку к ягодичным мышцам. Останавливаемся в таком положении на 10-20 секунд. Стоим прямо. Затем проделываем то же упражнение с лодыжкой правой ноги.

Упражнение 5. Обе палки для скандинавской ходьбы ставим перед собой на расстояние чуть согнутой руки, на ширине плеч. Вытягиваем одну ногу вперед и ставим ее на пятку, носок поднимаем вверх. Другую ногу осторожно сгибаем в колене и наклоняемся вперед. Спину держим ровно, не сгибая. Задерживаемся в таком положении на 15 секунд. Затем повторяем упражнение, выставляя вперед другую ногу.

Упражнение 6. Берем обе палки в руки, и слегка отводим руки в стороны. Затем направляем руки назад и вверх. Поднимаем палки за спиной, пока не почувствуем натяжение мышц. Упражнение выполняем плавно, без рывков.

Упражнение 7. Обе палки для ходьбы - в руках. Делаем наклон вперед и упираемся на палки прямыми вытянутыми руками. Несколько раз прогибаемся, опираясь на палки.

Упражнение 8. Берем палку для скандинавской ходьбы в одну руку, поднимаем руку вверх и, сгибая в локте, закидываем за голову, так чтобы палка оказалась за спиной. Нижний конец палки перехватываем другой рукой, заводя руку за спину на уровне таза. Поднимаем верхнюю руку вверх до тех пор, пока не почувствуем натяжение мышц нижней руки. Повторяем упражнение, поменяв руки местами